



#lacrima 1/2025

/ Auftakt

Liebe Freunde von Lacrima,

zum Auftakt in unseren aktuellen Newsletter möchte ich Ihnen diesmal ein paar Gedanken mitgeben zum „Auftauchen aus dem Meer der Trauer“:

Ein kurzes Auftauchen, um Luft zu holen. Frische Luft, wenn sich Menschen Zeit nehmen für die Trauer der anderen, Luft zum Atmen, wenn die Erinnerung an den Verstorbenen stärker ist als der Schmerz. Und doch steht mir das Wasser bis zum Hals.

Dann schlagen auch wieder die Wellen des Verlusts über mich ein, und das Meer aus Emotionen wie Angst, Wut, Schuld, Verzweiflung und Resignation zieht mich hinab.

Immer wieder auftauchen bedeutet eine große Kraftanstrengung, bedeutet sich aus der Frage des Warum zu befreien, bedeutet einen Weg nach oben zu finden, einen Weg, der dich nicht vergessen, aber mich nicht ertrinken lässt. Es ist nicht leicht wieder Land zu gewinnen. Noch zieht mich das Meer der Trauer zurück, will mich festhalten im Vergangenen.

Und doch gibt es sie, die Augenblicke des Auftauchens, zuerst nur kurz, aber allmählich kann ich mich länger über Wasser halten. Hinten am Horizont, sehe ich – zunächst noch verschwommen – neue Perspektiven. Ich schwimme mich frei, nehme dich mit in meinem Herzen und wage die ersten vorsichtigen Schritte an Land ...



Ihre Bernadette Sauerschell

/ Team

Helfer in Bamberg und Lichtenfels gesucht



Die Gruppen in Bamberg und Lichtenfels sind fest etabliert und gut besucht. Um die trauernden Heranwachsenden optimal betreuen zu können, muss das Ehrenamtlichen-Team aber weiterwachsen. Deswegen ist das Lacrima-Team für diese beiden Standorte aktuell auf der Suche nach neuen Helfern, die sich in diesem herausfordernden, aber auch sehr erfüllenden Ehrenamt einbringen wollen.

Im Herbst wird deswegen eine neue Ausbildung zum Trauerbegleiter bzw. zur Trauerbegleiterin stattfinden. Der Kurs geht über drei Wochenenden und wird für die Teilnehmer kostenfrei angeboten. „Welche Vorbildung die Menschen mitbringen, ist nicht relevant“, erzählt Bernadette Sauerschell. „Entscheidend ist, dass sie Spaß an der Arbeit mit Kindern haben, sich auf schwierige Situationen einlassen können und bereit sind, sich auch mit eigenen Trauererfahrungen auseinanderzusetzen.“ Wer sich für ein Engagement für trauernde Kinder und Jugendliche bei Lacrima interessiert, sollte außerdem alle zwei Wochen rund zweieinhalb Stunden Zeit aufbringen können. Interessenten können sich bis spätestens August beim Lacrima-Team unter 0172 5368415 oder per E-Mail an lacrima.oberfranken@joanniter.de melden.



JOHANNITER
Regionalverband
Oberfranken

/ Unterstützung

Großzügige Spender sorgen für strahlende Gesichter

Exemplarisch möchten wir an dieser Stelle von einigen Spendenübergaben in den ersten Monaten des neuen Jahres berichten und uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken.

Unsere Ehrenamtlichen, vor allem aber die Kinder und Jugendlichen in den Lacrimagruppen freuen sich über Unterstützung durch die **Kommunikationskinder aus Stublang**, die 1200 Euro für Lacrima eingesammelt haben (oben links).

950 Euro wurden von der **Initiative Regenbogen aus Zapfendorf** bei deren traditionellem Second Hand-Basar inklusive Kuchenverkauf Erlöst (oben rechts).

Mit ihrem Spendenverein „**Franken HELFEN Franken**“ unterstützt die Mediengruppe Oberfranken seit vielen Jahren gesellschaftliches Engagement in der Region. Bei der letzten Ausschüttung durfte sich Lacrima über eine Spende von 2.000 Euro freuen (unten rechts).

Tom Glatzer hat in seinem Tattoostudio **Toms Tattoo Eckla** in Lichteneiche bei Bamberg 360 Euro Spenden bei seinen Kunden eingesammelt und dann noch einmal die gleiche Summe obendrauf gepackt (unten links).



/ Totengedenken

Boote trugen Botschaften davon

Die Feier des Totengedenktages im November hat bei Lacrima bereits eine feste Tradition. Dieses Jahr konnte der Tag im Gemeindezentrum Kasendorf begangen werden, das freundlicherweise von der Kirchengemeinde zur Verfügung gestellt wurde. Die Eltern hatten die Lieblingsspeisen der Verstorbenen für das Buffet mitgebracht, die Kinder steuerten selbstgestaltete Grabkerzen bei, die auf den Tisch mit den Fotos der Verstorbenen gestellt wurden. Nach der Begrüßung ging es hinaus zum Friesenbach, der gleich hinter der Kirche fließt. Dort ließen die Kinder selbstgemachte Boote mit einer Botschaft an die Verstorbenen zu Wasser. Nach einem gemeinsamen Essen schickte jedes Kind noch einen Luftballon in den Abendhimmel.





/ Einblick: Ehrenamtliche im Porträt „Raum schaffen für die Trauer“

Die 23-jährige Psychologiestudentin Ida Popp ist bei Lacrima in Kulmbach aktiv.

Wie lange bist du schon bei Lacrima?

Ich habe im Herbst 2023 die Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht und bin nun seit rund einem halben Jahr ehrenamtlich in Kulmbach dabei.

Warum engagierst Du Dich bei Lacrima?

Ich finde, es ist einfach ein tolles Ehrenamt gerade Kinder in ihrer Trauer zu begleiten und ihnen in den Gruppenstunden einen geschützten Raum zu schaffen für

ihre Trauer. Besonders viel Spaß machen mir die spielerischen und kreativen Elemente in der Trauerarbeit.

Was nimmst du mit aus deinen ersten Monaten bei?

Man merkt sehr schnell, dass Kinder ganz anders trauern als Erwachsene. Die Gefühlslagen wechseln schneller – von traurig zu fröhlich und wieder zurück. Besonders schön ist es zu sehen, wie die Kinder in den Gruppenstunden erfahren, dass sie nicht alleine sind in ihrer Situation, sondern dass es auch andere Gleichaltrige gibt, die Ähnliches erleben. Diese Gemeinsamkeit ist sehr wichtig bei der Bewältigung der eigenen Trauer.

/ Kreativprojekte

Im Lauf des Jahres

www.johanniter.de/oberfranken/lacrima

Kreative Projekte haben einen festen Platz in den Gruppenstunden von Lacrima. Beim Malen, Basteln und Gestalten können die Kinder ihren Gefühlen Ausdruck geben und diese verarbeiten. Ein guter Anknüpfungspunkt sind dabei Feste, Feiertage und Jahreszeiten im Jahresverlauf oder auch gemeinsam gelesene Geschichten.

In der Faschingszeit entstanden so zum Beispiel Masken. Ein Thema, bei dem sich dann auch Fragen wie „Was zeige ich von mir?“, „Welche Gefühle verberge ich lieber?“ oder „Welche Maske setze ich auf?“ mit den Kindern besprechen lassen. Auch in der für alle sehr schweren Weihnachtszeit wurde zusammen gebastelt und gefeiert: In der Jugendgruppe entstanden dabei Weihnachtssterne aus Papiertüten. Besonders farbenfroh und bunt sind die selbstgebastelten Schmetterlinge zum Thema Verwandlung.



Ein tolle Inspiration für ein Kreativprojekt war auch das Bilderbuch „Das Grand Hotel der Gefühle“, in dem es darum geht, dass jedem Gefühl ein passendes Zimmer überlassen wird. Auch unsere Kinder haben daraufhin ihre eigenen Gefühlzimmer gebastelt.



Die Angst entspannt sich



Glück



Peinlichkeit



Träume

Werden Sie jetzt Freundin oder Freund von Lacrima!

Als Mitglied im Freundeskreis unterstützen Sie Lacrima nachhaltig mit einem jährlichen Spendenbeitrag. Sie helfen uns, unsere Arbeit auf eine gesunde finanzielle Basis zu stellen und erfolgreich auszubauen.

Sie wollen uns unterstützen? Dann füllen Sie einfach den beigelegten Antrag aus und schicken ihn an das Team von Lacrima!



/ Jugendgruppe Was ist Glück?



Während in den Kindergruppen Basteln und Toben im Mittelpunkt steht, ergeben sich in den Jugendgruppen oft längere Gespräche. Zum Beispiel zum Thema „Was ist Glück?“. Aus dieser Frage entstand eine rege Diskussion mit vielen Facetten: Es ist Glück mit Freunden zusammen zu sein. Es ist Glück eine Familie zu haben. Es ist Glück gesund zu sein. Man ist glücklich, wenn man sich wohl fühlt. Aber meistens erkennt man, dass man glücklich war, erst dann, wenn man traurig ist bzw. keine gute Zeit mehr hat oder eben um einen Menschen trauert. Nach dem offenen Gespräch waren sowohl die Jugendlichen als auch die Ehrenamtlichen dann auch richtig glücklich, da „wir zusammen saßen, entspannen konnten, zugehört haben und den anderen gut getan haben. Wir gingen mit einem angenehmen Gefühl nach Hause.“



Termine Lacrima-Gruppenstunden

- **Kindergruppe Bamberg:** immer dienstags in den geraden Kalenderwochen, von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Kindertagesstätte Biberbande (Dr.-Ida-Noddack-Str. 6), für Kinder von 5 bis 10 Jahren
- **Jugendgruppe Bamberg:** immer mittwochs in den geraden Kalenderwochen, von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Kindertagesstätte Biberbande (Dr.-Ida-Noddack-Str. 6), für Kinder von 11 bis 13 Jahren
- **Kindergruppe Kulmbach:** immer donnerstags in den geraden Kalenderwochen, von 17:00 bis 18:30 Uhr im Burggut (Waaggasse 5), für Kinder von 5 bis 12 Jahren
- **Kindergruppe Bayreuth:** immer donnerstags in den ungeraden Kalenderwochen, von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Lutherkirche (Bodenseering 95), für Kinder von 5 bis 12 Jahren
- **Jugendgruppe Kulmbach:** immer mittwochs in den geraden Kalenderwochen, von 17:00 bis 18:30 Uhr im Pfarrzentrum Unsere Liebe Frau (Oberhacken 30a), für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren
- **Kindergruppe Lichtenfels:** immer mittwochs in den geraden Kalenderwochen, von 17:00 bis 18:30 Uhr im Familienzentrum Körbla (Reitschgasse 11), für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Wir sagen Danke

Dank vieler engagierter Menschen, die uns ihre Zeit oder Geld spenden, können wir Lacrima nachhaltig anbieten. Ohne sie würde es Lacrima nicht geben! Wir erhalten keine Unterstützung von öffentlichen Kostenträgern und müssen Lacrima rein über Spenden finanzieren.

Unternehmen und Organisationen, die uns in den letzten Monaten unterstützt haben:

- / Stadt Kulmbach
- / Sparkasse Bayreuth
- / Bürgerstiftung Bayreuth Stadt und Land
- / Motor Nützel, Bayreuth
- / Doktor Robert Pfleger-Stiftung, Bamberg
- / Johanniter-Stiftung, Berlin
- / Tom's Tattoo-Eckla, Lichteneiche
- / Maxit hilft e.V., Kasendorf
- / Mediengruppe Oberfranken - Franken HELFEN Franken e.V., Bamberg
- / Haus des Stiftens/Platz schaffen mit Herz
- / Initiative Regenbogen, Zapfendorf
- / Kommunionkinder, Stublang

Außerdem gilt unser Dank den **vielen privaten Spenderinnen und Spendern**, die wir hier aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht veröffentlichen dürfen. Jede Spende, ob groß oder klein, ist eine wertvolle Unterstützung für unser Angebot!



Spendenkonto
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Oberfranken
"Lacrima Oberfranken"

IBAN: DE02 3702 0500 0004 3035 01
BIC: BFSWDE33XXX

